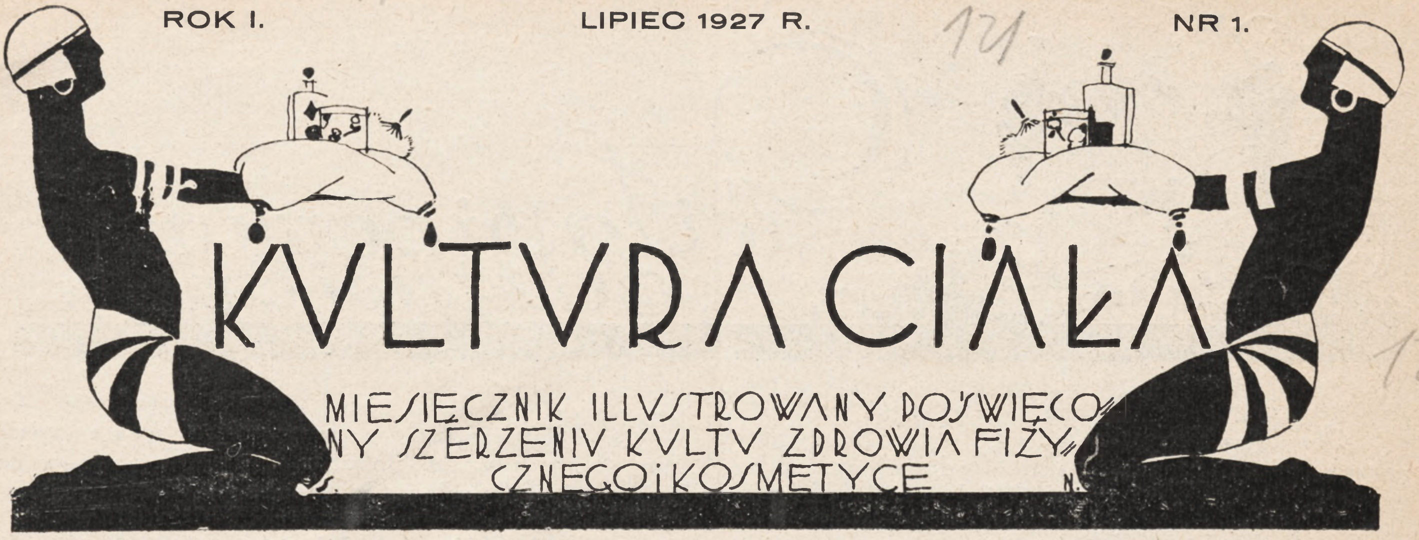
ROK I. LIPIEC 1927 R. NR 1.



OD REDAKCJI

Pragnienie, aby być zdrowym i pięknym, jest właściwe człowiekowi na wszystkich stopniach jego rozwoju.

U różnych narodów jednak rozmaicie się kształtowało owo dążenie do piękna. U dzikich plemion tatuowano skórę, wbijano w uszy i w górne wargi kolczyki. Starożytni Grecy wysilali całą swą wiedzę dla utrzymania młodości, piękna i zdrowia, czyniąc z tych starań kult religijny. U Rzymian, stojących na wysokim stopniu kultury, stosowano i masaż, w postaci nacierania wonnemi olejkami i kąpiele i systematyczne ćwiczenia cielesne.

Dziś, po długich wiekach zaniedbania i pogardy ciała, odżywa nanowo w pełni starożytny ideał piękna cielesnego i chęć utrzymania jaknajdłużej estetycznego wyglądu. Coraz bardziej zwycięża świadomość, że kultura ciała, gimnastyka, sporty, przebywanie na powietrzu i słońcu, dają nietylko zdrowie, ale i piękno, zachowują młodość i sprężystość ruchów. Powstają towarzystwa gimnastyczne i sportowe, wydawane są coraz liczniejsze pisma popularne, poświęcone fizycznemu wychowaniu i higjenie ogólnej.

Społeczeństwo nasze wreszcie zaczyna rozumieć, że ładny wygląd ma przedewszystkiem za podstawę—zdrowie, że dbając o higjenę ciała, wpływamy również dodatnio na psychikę naszą, uzyskując dobre samopoczucie.

Dążenie do zdrowia jest identyczne z dążeniem do uzyskania urody. Kosmetyka lecznicza jest tylko nauką pomocniczą do higjeny ogólnej.

Na Zachodzie kosmetyka została już oddawna uznana oficjalnie za dział medycyny, zdobywając sobie szereg powag w świecie lekarskim. U nas, w Polsce dopiero w ostatnich latach lekarze poświęcają coraz więcej uwagi pielęgnacji urody i kosmetyce i przestali już uważać za ubliżające ich wiedzy zajmowanie się temi drobnemi dolegliwościami ludzkiemi.

Coraz silniej wyczuwa się w społeczeństwie, zwłaszcza w świecie kobiecym, potrzeba istnienia pism z dziedziny kosmetyki nowoczesnej, opartej na fizycznem wychowaniu, na dążeniu do podtrzymania zdrowia i stosowaniu racjonalnych zabiegów kosmetycznych. Każda kobieta rozumie doskonale, jak ważnym czynnikiem w jej życiu jest strona zewnętrzna. Estetyczny wygląd jest dla niej jeszcze ważniejszym problemem, niż dla mężczyzny.

Kobieta chce i musi ładnie wyglądać i to nietylko wtedy, gdy jest piękną i młodą. Dziś tak wiele kobiet musi pracować na utrzymanie swoje lub swej rodziny, że troska o wygląd zewnętrzny, staje się dla nich koniecznością, również i z pobudek praktycznych.

Być zdrową, silną, samodzielną, a jednocześnie zachować urodę, wyrobić harmonijność kształtów i piękną sylwetkę—oto jest zasadnicze dążenie każdej nowoczesnej kobiety.

W jaki sposób, jakiemi drogami iść należy, by osiągnąć te wyniki?

Metody postępowania wskaże nam miesięcznik „Kultura ciała", poświęcony popularyzacji wiedzy lekarskiej, który rozwinie i pogłębi następujące działy:

1) higjeny ogólnej, z uwzględnieniem specjalnie kobiecej,
2) wychowania fizycznego,
3) kosmetyki lekarskiej i środków kosmetycznych,
4) chorób skórnych,
5) światłolecznictwa,
6) chirurgji kosmetycznej,
7) masażu ogólnego i kosmetycznego,
8) zagadnień natury ogólnej,
9) rytmiki i tańców plastycznych,
10) estetyki kobiecej,
11) nowości,
12) odpowiedzi na listy czytelniczek.

Wszystkie te działy będą kierowane przez specjalistów, oparte na naukowych podstawach i przedstawiane w odpowiednio popularny sposób.

Nie wątpimy, że miesięcznik nasz „Kultura ciała", oparty na zdrowych zasadach higjeny i racjonalnej kosmetyki lekarskiej, dotrze do ogółu kobiet i znajdzie wśród nich swe pełne zrozumienie i praktyczne zastosowanie.



O witaminowym odżywianiu.

Podstawą zdrowia, a więc dobrego wyglądu naszego—jest przedewszystkiem odpowiednie odżywianie. Dlatego uważam za bardzo racjonalne poruszyć kwestję witaminowego odżywiania, które powinno się znać, rozumieć i rozpowszechniać.

Jak już sama nazwa wskazuje v i t a—ż y c i e— witaminy są to substancje życiotwórcze, niezbędne do utrzymania organizmów żyjących, a znajdujące się w niezmiernie małych ilościach w pokarmach roślinnych i zwierzęcych, spożywanych przez człowieka.

Odkryte przed kilkunastu laty przez polskiego uczonego, Kazimierza F u n k a, nie mogą być zaliczone do żadnej z czterech głównych grup składników naszego pożywienia, mianowicie: ciał białkowych, węglowodanów, tłuszczów i soli.

Są to raczej substancje organiczne żyjące, w rodzaju fermentów, które wymagają odpowiedniej ciepłoty, światła i chemicznych reakcyj do działania na organizm. Praktyczne znaczenie tego odkrycia jest wielkie, gdyż stwierdzonem zostało, że człowiek bez stałego dopływu pewnego minimum witamin w pokarmach żyć nie może.

Naprzykład więc w Japonji panowała śmiertelna choroba beri-beri wśród proletarjatu, który się żywił wyłącznie ryżem oszlifowanym, pozbawionym kory witaminowej. Ci, którzy prócz ryżu takiego spożywali owoce i ryby, na tę chorobę nie zapadali. U nas najbiedniejsza ludność żywi się przeważnie kartoflami, które zawierają niwielkie ilości witamin i dlatego ta choroba śmiertelna nie jest nam znana. Tak więc szkorbut, wyrażający się blednicą, krwawieniem śluzówek i skóry, wypadaniem zębów, ustaje, o ile się spożywa świeże jarzyny i owoce. Dzieci rachityczne zawdzięczają swój zły stan zdrowia—obok złych warunków mieszkaniowych i braku słońca—także karmieniu sterylizowanem, pozbawionem witamin mlekiem. Witaminy niszczy długotrwałe gotowanie i długie pieczenie.

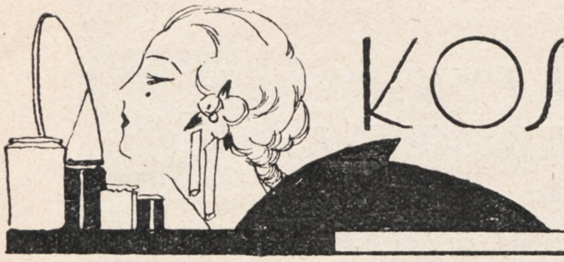
Najwięcej witamin znajduje się w z i e l e n i l i ś c i i r o ś l i n, w owocach południowych: cytrynach, pomarańczach, w pomidorach i w mleku niezbieranem, zwłaszcza wiosną i latem, pochodzącem z paszy świeżej, w żółtku jaj, w maśle żółtem, aromatycznem, wiosną i latem, w trawach, w rybach. Chleb biały pszenny nie zawiera wcale witamin, które idą na pokarm bydła domowego ze szkodą dla odżywiania naszego. Wskutek tego nasze białe pieczywo, zawierające krochmal, jest tuczące i mało pożywne. W Ameryce i Anglji już dawno praktycznie wyzyskano odkrycie witamin, zaprowadzając wypiek chleba z pełnego ziarna, zawierającego warstwę witaminową pod łuską i pozatem tworząc witaminowe jadłodajnie, w których spożywcy mają możność spożywania wartościowych pokarmów i jednocześnie orjentowania się w ich zawartości pod względem witamin. Na jadłospisach bowiem obok cen figurują porównawcze cyfry wartości cieplikowych i witaminowych pokarmów a przy każdym posiłku, Anglik i Amerykanin spożywa coś z surowizn, czy pod postacią sałat, czy też owoców.

W Ameryce hodują sztucznie owoc, pochodzący z krzyżowania cytryn z pomarańczami: jest to olbrzymia pomarańcza o skórze bladożółtej cytryny, ogromnie soczysta, kwaskowata, t. zw. grape fruit, zawierająca więcej witamin jeszcze niż pomarańcze i cytryny. Owoc ten amerykanin jada naczczo. Działa on znakomicie na trawienie, powiększając kwasy naturalne trawienne i apetyt.

U nas owoce i świeże jarzyny surowe są stosunkowo mało doceniane i nie uważane tak, jak to być powinno, za artykuły pierwszej potrzeby. W roślinności ziemi, hojnie rozsianej dłonią Stwórcy, jest wszystko niezbędne dla zdrowia człowieka. Człowiek pierwotny napewno nie żywił się niczem innem, jak tylko naturalnemi płodami ziemi, nie znał żadnych chorób i żył po kilkadziesiąt lat dłużej, niż my żyjemy. Naśladownictwo dzikich zwierząt, z któremi się stykał i rządza ciekawych nowych wrażeń pchnęły go do zgubnego żywienia się mięsem i uczyniły go nadmiernie mięsożernym.

Powinniśmy dążyć do tego, by owoce i jarzyny zawierające siłę słoneczną i magnetyczną ziemi, tej naszej żywicielki najlepszej, były dostępne dla wszystkich, a wówczas znikną choroby wyniszczające, jak gruźlica, szkorbut, rachityzm, różne formy anemji, bo pożywienie bogate w witaminy to obok dobrego powietrza i słońca najskuteczniejszy sposób powstrzymania tych chorób. *Dr. J. Śmiarowska.*





KOSMETYKA W POLSCE

Od niepamiętnych czasów, zawsze i wszędzie, zwracano uwagę na piękność ciała. Pytanie, na czem polega piękność ludzka, nie może znaleźć odpowiedzi jednolitej, albowiem piękność jest to wielka tajemnica natury, którą wszyscy odczuwają, lecz jasne pojęcie o jej istocie należy do rzędu nieodkrytych prawd. Artysta określa piękność ludzką inaczej, niż anatom, filozof znów inaczej, młodzi i starzy w zdaniu o piękności niewątpliwie się różnią, a przysłowie mówi, że „nie to ładne, co ładne, lecz to, co się komu podoba".

Wszelkie indywidualne pojęcia o pięknie ludzkiem mają jedną wspólną cechę, podobania się odmiennej płci, przez zachowanie młodości i upiększanie ciała.

Wieczna młodość pozostaje nadal niespełnionem marzeniem, aczkolwiek racjonalna kosmetyka posiada coraz więcej dobrych sposobów do osiągnięcia tego ideału. Środki ku temu są różne— cel pozostaje zawsze ten sam.

Od najdawniejszych czasów stosowano wonności, bielidła, róże, trefiono włosy, przekłuwano uszy itp., starając się upiększyć ciało. Znamiennem jest, jak świadczą dane wszystkich epok, że przedewszystkiem kobiety dbały o piękność ciała, podczas gdy mężczyźni najwięcej dbali o włosy i wonności.

Kosmetyka znana jest od najdawniejszych czasów, o czem może świadczyć chociażby recepta kosmetyczna żony pierwszego faraona, jak należy barwić włosy, oraz wskazówki o zastosowaniu różnych olejków i środków do ust, w postaci żucia gałązek niektórych roślin. Od Egipcjan sztuki kosmetycznej nauczyli się Izraelici i koczując, rozpowszechnili ją po całym świecie. Niektóre wonności przeszły w kult religijny, jak np. mirrha, inne znów w postaci olejków i wonnych maści stosowane były do potrzeb tualetowych.

Aptekarze ówcześni (farmakopoły) mieli, oprócz lekarstw i środki kosmetyczne dla poszczególnych części ciała, jak twarz, tors, ręce, nogi itd., o czem nawet wspomina Owidjusz.

We Francji z rozwojem życia towarzyskiego, pod koniec wieków średnich, najpierw pojawiają się drobne chytrości w sztuce upiększania ciała i ta „mądra blaga", szczególnie wśród kobiet, przechodzi wraz z modą do Niemiec, a następnie do Polski. Już wtedy, oprócz aptekarzy, niewątpliwie lekarze brali udział w kosmetyce, nie mówiąc o specjalistach z „Bożej łaski". W 1306 roku chirurg H. de Mondeville wspomina o zabiegach chirurgiczno-kosmetycznych, zaznaczając jednak, że sztuka wprowadzania ludzi w błąd nie może być miła Bogu. Ciekawą jest wzmianka o usuwaniu włosów przez wyrywanie i wkłuwanie na to miejsce gorącej igły. Sposób ten zbliżony jest do nowoczesnej epilacji. Znamienity chirurg G. de Chauliac (La grande chirurgie 1363), dając wspaniałe wskazania zabiegów kosmetycznych, które i teraz mogą jeszcze mieć zastosowanie, nadmienia, że będąc tak uczonym lekarzem, nie wstydzi się zajmować podobnemi drobnemi dolegliwościami ludzkiemi.

W epoce odrodzenia upiększaniem ciała ludzkiego zaczynają zajmować się artyści, chociaż i lekarze dbali nadal o piękno ciała, jak można sądzić z pracy lekarza G. Marinello (Gli ornamenti delle donne. Venetia 1562).

Sztuka upiększania we Francji ma swój złoty wiek w XVII i XVIII st., znajdując szerokie zastosowanie wśród ludności, gdzie ilość i jakość kosmetyków były niewątpliwym miernikiem dobrego tonu, a liczba „upiększających" plastrów, t. zw. muszek, decydowała o powodzeniu. Przesada w stosowaniu kosmetyków psuła rysy twarzy, czyniąc je szablonowemi, czem zapewne tłumaczy się, że około 1760 roku następuje powrót do natury, a raczej zmniejszone stosowanie ilości kosmetyków.

Wielkim postępem XVIII i XIX wieku w stosunku do mroków higjenicznych wieków średnich były łaźnie i wanny. Z upadkiem Rzymu znikają publiczne i domowe łaźnie, bo Kościół zabraniał kąpieli publicznych, by nie krzewić zgorszenia i uniknąć rozpowszechniania chorób skórnych. W wiekach XVI i XVII stosowano tylko bardzo umiarkowane obmywania. Obrazy jeszcze z XVIII wieku przedstawiają mycie nóg w pełnym stroju. Dopiero w XIX w. pojawiają się łazienki, gdzie zazwyczaj były tylko małe miedziane miski, w których można było umyć końce palców i nosa. Wanny, bardzo płytkie z okrągłem dnem, należały w tym czasie do luksusowych królewskich zachcianek. W 1779 roku angielski parlament zabronił używać bielidła i różu, zalecając ranne i wieczorne obmywania, które należy uważać za początek racjonalnej higjeny. Idąc z duchem czasu, kosmetyka stopniowo coraz bardziej zaczyna opierać się na wskazaniach i zabiegach higjenicznych i propaguje w społeczeństwie słuszną zasadę, że tylko zdrowe ciało może być pięknem. Coraz szersze zastosowanie znajduje dbałość o zdrowie fizyczne w postaci ćwiczeń cielesnych i rozwoju sportu. W związku z tem, medycyna współczesna poświęca kosmetyce coraz więcej uwagi. Oprócz chirurgów i dermatologów zaczynają interesować się kosmetyką coraz szersze warstwy lekarzy, czemu sprzyja rozwój fizycznych sposobów lecznictwa, jak klimatoterapja, balneologja, elektroterapja. Zwłaszcza w ostatnich czasach postępy kosmetyki lekarskiej są tak olbrzymie, że wspomnę tylko o rozgłośnych operacjach odmładzających i plastycznych, iż może w istocie nastąpi czas, gdy marzenia o wiecznej młodości i piękności przejdą z krainy marzeń w rzeczywistość.

Dr Marta Biernacka,
kierowniczka I-szej szkoły kosmetycznej w Warszawie.

MARJA EJSMONDOWA

Jak pamiętać należy, że wyraz „ETYKA“ mieści się przecież także w słowie „KOSMETYKA“

Z radością szczerą witam dziś to pismo nowe,
które ma za zadanie głosić hasła zdrowe
i pouczać kobietę, jak swe wątłe ciało
racjonalną higjeną wzmacniać, by się stało
nie rozkoszy i uciech pustych źródłem zwodnem,
ale dla duszy czystej pomieszczeniem godnem.

Rady tedy rozumne, podane fachowo,
będą dla wielu niewiast lekcją poglądową;
bo ileż wśród nich sądzi, że kultura ciała
jedynie w tych zabiegach streszcza się dziś cała:
by robić „manicury“, barwić szminką twarze
i... gwałtem się obchudzać, bo tak moda każe.

Ani wiedzą, jak na tem ucierpi uroda,
i o ile skuteczniej działa czysta woda,
niźli szminki; te bowiem, zasklepiając pory,
przyspieszają jedynie zmarszczek przyrost spory.

A już z tem obchudzaniem, to formalna raża,
która tak wiele kobiet niestety zaraża!
— Niejedna z nich, o kształtach cudnej Venus z Milo,
radośnie się wyzbywszy kilkunastu kilo,
dziś ma wygląd nie rzeźby, wykutej w marmurze,
ale rinocerosa, o fałdzistej skórze.

A wszystko to jest dziełem mody utrapionej,
która kobiety zmienia w cudaczne „garçonny“.



NAD MORZE JEDŹCIE PIĘKNE PANIE

Szczęśliwy traf zrządził, że przed kilku dniami spotkałem redaktorkę „Kultury ciała“. Traf taki jest dla literata na przednówku zawsze bardzo szczęśliwy, a tembardziej, jeżeli ma przed sobą osobę pełną zapału, szerzącą w społeczeństwie kulturę piękna, tak, że nie sposób odmówić spełnienia jej prośby.

Przystępujemy odrazu do interesu.

— W najbliższych dniach rozpoczynam redagowanie miesięcznika, poświęconego pięknu i kulturze cielesnej kobiet. Czy nie zgodziłby się Pan zostać współpracownikiem naszego miesięcznika, pisząc od czasu do czasu artykuły o treści krajoznawczo-turystycznej?

— Jestem gotów do wszelkich usług, jakich zażąda łaskawa Pani — odpowiadam bez wahania.

— Płacimy honorarja autorskie.

— Jest Pani zachwycająca!

— Możeby na początek coś o letniskach nadmorskich?

— To moja specjalność, z największą przyjemnością.

— Ale ostrzegam Pana, że rzecz ma być traktowana feljetonowo, bez przeładowania szczegółami, uwzględniając przedewszystkiem wpływ pobytu nad morzem na piękno zewnętrzne i stronę duchową naszych nadobnych Czytelniczek.

Jęknąłem z cicha — bez przeładowania szczegółami! — a tu ma człowiek nabitą głowę właśnie tysiącami szczegółów, dotyczących wiadomości geologicznych, archeologicznych, historycznych, przyrodniczych, geograficznych, rozkładów jazdy, odległości w kilometrach, adresów pensjonatów itd. itd. Cóż robić! trzeba wszystkie te bezcenne wiadomości schować do kieszeni.

— Stanie się — wyszeptałem z rezygnacją.

— Artykuł i fotografje mają być gotowe w poniedziałek.

— Rozkaz!



Widok Kamiennej Góry *Fot. J. Englert.*

Słowo się rzekło. A zatem na poniedziałek artykuł „bez szczegółów“.

Po tym wstępie, uzasadniającym moją inwazję na łamy „Kultury Ciała“, przystępuję do rzeczy.

Zaoszczędzę więc Pięknym Czytelniczkom setek wiadomości, może i pożytecznych, ale bardzo nudnych o tem, gdzie leży morze Bałtyckie, jaka część brzegu morskiego należy do Polski, jakim pociągiem się tam dojeżdża, jakie są hotele i pensjonaty, gdzie wynajmuje się mieszkania, jak kursują parowce, co można zwiedzić w okolicach nadmorskich, ile kosztują bursztyny w Gdańsku, a ile w Gdyni i t. d.

Gdybym to wszystko opisał, cóżby pozostało do dowiedzenia się od wielbicieli, a choćby od tych safandułów mężów! Od czegóż to bractwo żyje na świecie? Niech przeglądają mapy, studjują rozkłady jazdy, prowadzą korespondencję z hotelarzami, a za to otrzymają jeden czarujący uśmiech, który im aż nadto powinien wystarczyć do szczęścia.

Co najwyżej, pragnę im to zadanie ułatwić, podając do wiadomości, że istnieją dwa drukowane przewodniki po okolicach nadmorskich, z których dowiedzą się wszystkich szczegółów, potrzebnych dla pań, wybierających się nad morze. Są to:

Opracowany przez podpisanego *„Przewodnik po Ziemi Kaszubskiej“*, wydany w r. 1924. przez Książnicę-Atlas we Lwowie, obejmujący opis wszystkich miejscowości od brzegu morskiego poprzez Szwajcarję Kaszubską aż po Chojnice.

Specjalnie wybrzeżu morskiemu poświęcony jest Józefa Staśko *„Przewodnik po polskiem wybrzeżu“* (nakład księgarni kolejowej „Ruch“), którego trzecie wydanie wyszło w bieżącym roku.

A teraz do rzeczy. Zatem „krótki i szczegółami nie przeładowany“ wywód o naszych letniskach nadmorskich.

Jest ich, chwalić Boga, przeszło 20, a więc jest w czem wybierać.

Chociaż zabroniono mi surowo wywodów historycznych, nie mogę nie poświęcić choć kilku wierszy *dziejom naszych letnisk nadmorskich.* W r. 1920, kiedyśmy objęli Pomorze, przedstawiały się polskie letniska nadmorskie jeszcze bardzo przymitywnie. Kilka will dla letników posiadały jedynie Orłowo, Gdynia i Hel, które to miejscowości nie mogły się przed wojną rozwinąć ze względu na konkurencję Sopot; pozatem letnicy mieszkali w chatach rybackich, stołowali się w zwykłych gospodach wiejskich, lub prowadzili własne gospodarstwo, dla którego było dość trudno o prowianty. W r. 1922 zaczęto budować pierwsze wille, tu i ówdzie założono pensjonat.

Wobec trwającego w dalszym ciągu dużego napływu gości nad morze, ruch budowlany ożywił się znacznie, powstały specjalne spółki celem budowy will dla letników, na Kamiennej Górze koło Gdyni (Towarzystwo Kąpieli Morskich w Gdyni) i na Jastrzębiej Górze koło Karwi (Towarzystwo Jast-Gór).

W każdej niemal wsi nadmorskiej powstawał jeden lub kilka pensjonatów, urządzonych w ten sposób, że goście mieszkali w chatach rybackich, wynajmowanych ryczałtem przez panie prowadzące pensjonaty, lecz nie potrzebowali prowadzić własnych gospodarstw. Przy znacznym napływie gości nawet do małych wiosek na Helu i nad brzegiem Wielkiego Morza, poprawiły się też stosunki aprowizacyjne, gdyż powstało sporo przedsiębiorstw, dostarczających środki żywności z powiatów okolicznych.

W niektórych wsiach nadmorskich, jak Jastarnia, Karwia, Kuźnice i t. d., napływ letników jest obecnie tak duży, ża na miesiące letnie Kaszubi przenoszą się na strychy lub do komór, a całe chaty odnajmują letnikom.

Do letnisk nad polskie morze wyjeżdża rocznie około 15.000 gości. Z tego 5.000 odwiedza Gdynię, 2.000 Hel, po 1.000 mieści się w Jastarni, Karwi, Wielkiej Wsi i Hallerowie, oraz na Jastrzębiej Górze, mniejsze ilości przebywają w pozostałych wioskach nadmorskich.

Największem z naszych letnisk nadmorskich jest naturalnie *Gdynia*, która cieszy się też największą frekwencją, posiada najwięcej will i pensjonatów i najlepszą organizację rozrywek publicznych.

Na drugiem miejscu postawić należy Hel z kilku dużemi pensjonatami, na trzeciem Jastrzębią Górę z kilkunastu willami i pensjonatami. Podczas gdy Gdynia i Hel mają stacje kolejowe w miejscu, na Jastrzębią Górę dojeżdża się 6 km. do stacji Łebcz.



Żaglówka przy pomoście w Gdyni.

Pozostałe wioski, z wyjątkiem Orłowa, gdzie istnieje również hotel i pensjonat z restauracją, posiadają stosunki bardziej sielsko-anielskie. Dają mniej komfortu, ale więcej swobody, a i ceny są tu znacznie niższe, aniżeli w wymienionych poprzednio dużych miejscowościach nadmorskich. Do bardziej uczęszczanych wśród nich należą: Karwia, Karwińskie Błota i Wielka Wieś nad Wielkiem Morzem, Chałupy, Kuźnice, Jastarnia i Bórna półwyspie Helu, oraz Oksywia nad zatoką Pucką.

Najlepszą piaszczystą plażę mają te miejscowości, które leżą nad Wielkiem Morzem i na półwyspie Helu. Wszystko to są wsie kaszubskie, z wyjątkiem Heli i Karwińskich Błot, zamieszkałych przez niemców i Holendrów. Wszystkie leżą też w sąsiedztwie pięknych lasów sosnowych, porastających nadmorskie wydmy. Najpiękniejszym na polskim brzegu morskim jest las, położony między Jastarnią a Helem.

Miejscowości, położone nad zatoką Pucką, od Kolibek po Gdynię, posiadają mniejsze fale, aniżeli miejscowości nad Wielkiem Morzem, ale leżą w piękniejszej okolicy, w bezpośredniem sąsiedztwie zalesionych wzgórz, a dzięki temu łączą w sobie charakter stacyj klimatycznych leśnych i miejsc kąpielowych nadmorskich. Miejscowości te mają morze od wschodu, a od północnych wiatrów osłonięte są grzbietami wzgórz i Oksywską Kępą.

Woda w Bałtyku jest zazwyczaj dość chłodna. Przeciętna ciepłota powietrza w Gdyni wynosi w czerwcu 14,6^0, w lipcu 17,5^0, w sierpniu 16,6^0 a we wrześniu 13,6^0. Wynika stąd, że najlepszym czasem do wyjazdu nad morze jest okres od połowy czerwca (nad morzem słoty świętojańskie są rzadkością) do 20 sierpnia. Z powodu oddzielenia zatoki Gdańskiej od pełnego morza, większe fale pojawiają się w Gdyni tylko przy wietrze wschodnim, natomiast nie brak ich prawie nigdy nad Wielkiem Morzem.

O rozwój każdej z miejscowości nadmorskich dba jakaś spółka handlowa, względnie rada gminna, a uprzyjemnieniem pobytu — związki samych letników, którzy pozakładali cały szereg „Kół Miłośników" rozmaitych miejscowości nadmorskich. Rozrywek tych nie brak nigdzie. Najważniejszą z nich jest naturalnie kąpiel w morzu i słoneczne kąpiele na plaży, nie brak też okazji do uprawiania sportu żeglarskiego i wioślarskiego, placów lawn-tennisowych, uroczystości sportowych, kin i kabaretów, szczególnie w Gdyni, a wreszcie dancingów.

Uzupełnieniem pobytu nad morzem są wycieczki, podejmowane przedewszystkiem do Gdańska, Oliwy i Sopot z jednej, a do Szwajcarji Kaszubskiej z drugiej strony. Dla pań, naturalnie, wycieczki te o tyle tylko mają rację bytu, o ile odbywane są w miłem towarzystwie, a niewątpliwie nad morzem towarzystwo takie łatwiej znaleźć, niż gdziekolwiek, wobec łatwości nawiązywania stosunków towarzyskich i ogólnego zaznajamiania się letników poszczególnych miejscowości między sobą.

Ułożenie programu wycieczki jest rzeczą panów, aby im zaś to ułatwić, nadmieniam, że w bieżącym roku wyszło drugie wydanie mego „Przewodnika po Gdańsku, Oliwie i Sopotach", wydanego przez Polskie Towarzystwo Krajornawcze w Warszawie, zaś w roku 1924 wydała Książnica-Atlas we Lwowie mój obszerny „Przewodnik po województwie Pomorskiem", który niewątpliwie można nabyć w księgarniach letnisk nadmorskich, w szczególności w „Ruchu".

Tak przedstawia się stan faktyczny.

Obecnie przystępuje do istotnej części mego artykułu: wpływu letnisk nadmorskich na ducha naszych nadobnych pań.

Przedewszystkiem sprawa zasadnicza—jakim paniom należy doradzić wyjazd nad morze? Co do tego, nie ulega kwestji, że nie mogą nad morze wyjeżdżać panie niezupełnie zdrowe, które potrzebują jakiejś specjalnej kuracji. Dla tych nadają się przedewszystkiem liczne zakłady kąpielowe, o takich, czy innych źródłach mineralnych. Pozostają zatem tylko panie zdrowe, potrzebujące w lecie wypoczynku po pracy, lub rozrywki na świeżem powietrzu. I z tych nie wszystkie mogą jechać nad morze.

W każdym razie mogą jechać panie starsze i młodsze, blondynki i brunetki, panny, mężatki, wdowy i rozwódki, byleby posiadały jeden warunek zasadniczy: były dobrze zbudowane. Powiedział ktoś, że panie źle zbudowane nie powinny nad morzem przestraszać ludzi i te niech lepiej odrazu jadą do Krynicy, Buska lub Ciechocinka. Panie, które mają tylko piękne nóżki, niech jadą w góry; panie, które mają figury jak Venus Milońska — nad morze.

Piękne nóżki, piękne rączki, piękne biusty, piękne ramiona, piękne figury, tak en face, jak i z profilu, zgrabność w postawie i gibkość w ruchach—oto warunki wyjazdu nad morze. Przytem nie należy bać się wody, chować przed słońcem lub wiatrem i unikać flirtu.

Pięć jest, bowiem, zasadniczych elementów letnisk nadmorskich w ogólności, a wyjątku nie stanowią i nasze. Są to, woda, słońce, piasek na plaży i powietrze, jako pokarm dla ciała, w czasie pobytu w letnisku nadmorskiem i flirt, jako pokarm dla ducha. Muszę bowiem zapewnić panie, że w żadnej kategorji naszych letnisk nie jest o flirt tak łatwo, a nawet nie jest on taką koniecznością, jak w letniskach nadmorskich i nigdzie też nie jadą tak zdecydowani flirciarze, jak nad morze.



Kultura fizyczna na wybrzeżu *Fot. J. Ryś*

Od mężczyzn nad morzem aż się roi. Sama młodzież w wieku od 15 do 60 lat! Kogóż bo tam niema? Jest licznie reprezentowana nasza dzielna armja, od generałów, aż do kadetów marynarki i podchorążych, są mniej interesujący, ale bardziej pewni cywile, od studentów (oj! ci studenci! — nieustannie figle im w głowie) do ministrów, jest finansjera, są i golcy z literatami włącznie, są politycy, od przywódców opozycji w radzie gminnej w Psiej Wólce, aż do marszałków sejmu i t. d., i t. d.

A wszyscy ci bezbożnicy żądni słońca, wody i flirtu z uroczemi syrenami, które rozciągają rozkosznie na plaży swe piękne, gibkie, zgrabne ciała!

A więc flirt na plaży już przed śniadaniem, potem flirt w wodzie, pod protekstem lekcji pływania (ach! to pływanie we dwójkę w morskiej wodzie—to rozkosz prawdziwa), przy śniadaniu znowu flirt, po śniadaniu flirt na korcie tennisowym, przy obiedzie flirt z interesującymi sąsiadami, (sąsiedzi są zawsze interesujący, o ile, nie daj Boże, nie są własnymi mężami), po obiedzie flirt w żaglówce, lub na łodzi wiosłowej, potem znowu na odmianę na plaży i w wodzie, a wszystko w kostjumie kąpielowym, bo przecież trzeba się nasycić słońcem i powietrzem, przepisanem pod rygorem utraty zdrowia przez lekarza, czy lekarkę. Po kolacji flirt na dancingu, albo przechadzka do lasku, gdzie także może być bardzo przyjemnie — i tak codziennie przez 6 tygodni nadmorskich wywczasów.

A dodajmy do tego słońce, morskie powietrze, wodę morską i opalające skórę wichry morskie, przytem uczucie swobody, widok nieustannie zmieniającego się morza, plażowanie na piasku bez potrzeby podejmowania wysiłków fizycznych tak dużych, jakich wymaga zwiedzanie gór, oto zalety lata nad morzem.

Na korzyść letnisk nadmorskich trzeba też stwierdzić, że mężczyźni, których losy zagnały nad morze, nie mogą się tak łatwo wymknąć od flirtu, jak to się dzieje np. w Zakopanem, gdzie znikają na całe tygodnie w Tatrach, pozostawiając panie an pastwę dancingowych wymoczków, którzy są, niewątpliwie, elementem mniej wartościowym. Nad morzem, przeciwnie, muszą flirtować, bo nic innego im nie pozostaje, — flirtuj więc bracie, a nie — to giń marnie z nudów,

Z kim jechać? Oto jest pytanie? Pojęcie względne i każda z pań niechaj da odpowiedź wedle swego gustu. W każdym razie nie radzę jechać z mężem, aby go nie narażać na pokusy, a przyjaciółkom nie dawać pretekstu do doprowadzenia pani do spazmów, na widok zachowania się tego swawolnika. Lepiej mężów tymczasem wysłać na



Flirt na plaży *Fot. J. Englert*

spacer w Tatry, albo poradzić im odrobić zaległe „kawałki“ w biurze.

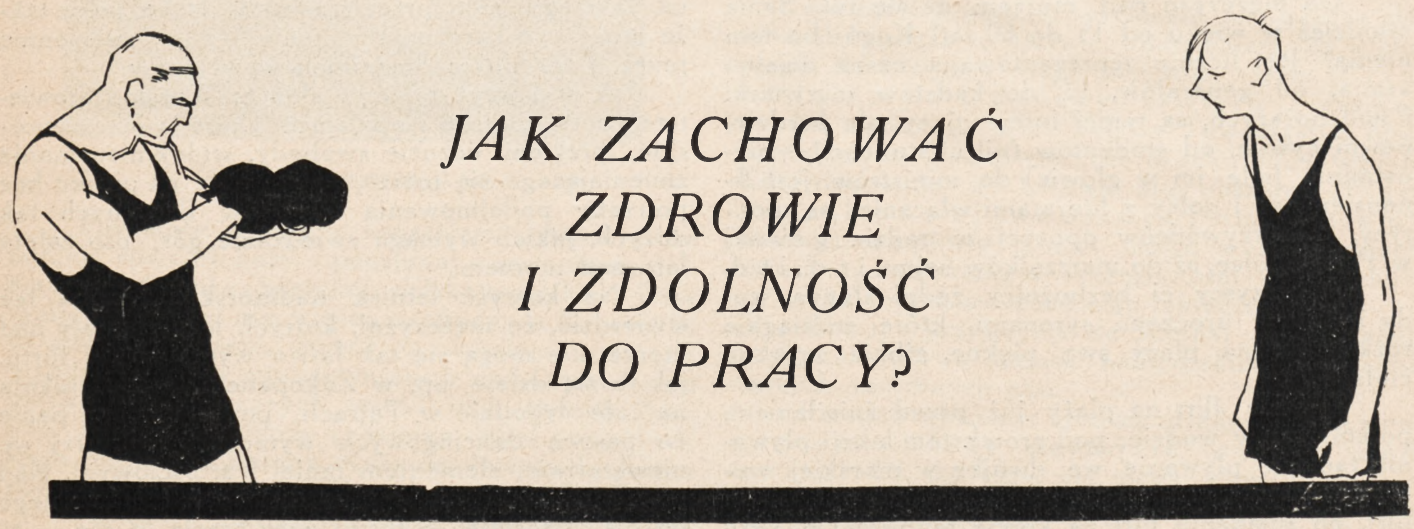
Co brać ze sobą? W każdymbądź razie sporo pieniędzy, jaknajwięcej jedwabiów, mniej wełny, najmniej bawełny (ta nie jest wogóle w dobrym tonie), do Gdyni i na Hel jaknajwięcej sukien letnich i zimowych (pogoda nad morzem zmienną jest „jak kobieta“), kilka kostjumów kąpielowych najnowszych fasonów, umiejętnie dobranych do koloru cery i włosów, oraz zapas dobrego humoru. Pozatem pożądane jest przywiezienie ze sobą rakiety tennisowej, oraz na początek kilku adoratorów, gdyż inni niewątpliwie znajdą się na miejscu. To samo tyczy się też apetytu.

Jak wpłynie pobyt nad morzem na zdrowie, cerę i t. d.?—o tem lepiej poinformuje piękne Czytelniczki pani Redaktorka, jako specjalistka w tych sprawach. Ja dodam tylko, jaki będzie efekt flirtu na plaży i w wodzie. Niezawodny! Roje wielbicieli zapewnione. Znalezienie męża, względnie następcy obecnego męża, który Pani zapewnie nie rozumie (jest to wada wszystkich mężów), więcej niż prawdopodobne.

Pozielenienie przyjaciółek z zazdrości, nie wykluczone.

Nad morze, zatem, piękne panie!
Nad Polskie Morze!

Dr. Mieczysław Orłowicz.



JAK ZACHOWAĆ ZDROWIE I ZDOLNOŚĆ DO PRACY?

Oto pytanie pod względem życiowym wagi pierwszorzędnej, na które każdy winien znaleźć odpowiedź, zwłaszcza dziś. gdy wojna i czasy powojenne zubożyły nas wszystkich, gdy jedynym kapitałem w nas twórczym jest nasza dzielność fizyczna i duchowa: tę dzielność zachować i w miarę możności podnieść, — jest obowiązkiem każdego człowieka.

Ilu jest jednak między nami takich, którzy, świadomi tego obowiązku, codzień ciało swoje ćwiczą, pielęgnują i przez pracę celową zachowują je w stanie zdrowia i dzielności? Każdego woźnicę, któryby o powierzonego sobie konia nie dbał jak należy, każdego maszynistę, czy szofera, któryby codziennie maszyny swej nie sprawdzał i nie oczyszczał doszczętnie, usunęlibyśmy wszak z miejsca. Człowiek jednak uważa się w większości wypadków za uprawnionego do lekceważenia swego organizmu, w tem błędnem przeświadczeniu, że ten wysokocenny dar boży, to podziwu godne arcydzieło sztuki i bez jakiejkolwiek nad niem opieki zachowa we wszystkich swych częściach długotrwałą dzielność. To świadome zaniedbywanie opieki nad sobą samym mści się wcześniej lub później. Jak często my lekarze obserwujemy przedwczesne zużycie i niezdolność do pracy, jak nieczęsto spotykamy ludzi w wieku podeszłym, którzy prowadzili rozumną opiekę nad swym organizmem, a dziś, pełni życia i świeżości, posiadają niezawodną tajemnicę wiecznej młodości.

Wychowanie dla tych właśnie celów jest i będzie zadaniem tych, którzy w zdrowiu i zdolności do pracy widzą dobrobyt kraju. A cel ten, jak każdy inny zresztą, osiągnąć można tylko przez pracę nad samym sobą, cel, który wart jest naszych mozołów, nietylko dla dobra nas samych, nietylko dla dobra rodziny własnej, ale i dla całego społeczeństwa, śród którego żyjemy. Wszak w miarę wzrastania dzielności jednostek, wzrasta też dzielność ogółu...

W poczuciu odpowiedzialności przed sobą samym, przed rodziną, przed państwem, winniśmy prowadzić życie rozumne, usuwać wszelkie dla zdrowia naszego szkodliwości, obciążające zarówno nas, jak i naszych najbliższych.

O ile w staraniach naszych o uświadomienie społeczeństwa nie uda nam się każdego z osobna przekonać, że tylko praca jego nad samym sobą, polegająca na higjenicznym trybie życia, może zapewnić mu najwyższą zdolność do pracy i zdrowie, o tyle opieka państwowa nad zdrowiem publicznem będzie zabiegiem o małej wartości.

Nie przypuszczamy bynajmniej, że przez pouczenia nasze higjeniczne osiągniemy odrazu pełny ideał obywatela, do jakiego dążymy, obywatela odpowiadającego najwyższem klasycznemu pojęciu „Kalokagatia“, narazie pragnęlibyśmy tylko przez wskazówki nasze dojść do tych wyników praktycznych, by stworzyć wśród nas szeregi ludzi zdrowych, chętnych do pracy, którzyby przedwcześnie nie stali się ciężarem społeczeństwa, kas chorych, towarzystw ubezpieczeniowych i opieki społecznej.

Dr. A. Fruchtman.



Rola masażu leczniczego w dniu dzisiejszym

Mięsienie (masaż) leczniczy, ten potężny środek, stosowany w medycynie, nie jest wymysłem mody współczesnej. Zalecano go już w najdawniejszych czasach. Wyniki, osiągane za jego pomocą, były tak znamienne, że w starożytności podnoszono je niejednokrotnie do obrzędów religijnych.

W dziele chińskiem „Kong-Fu“, napisanem na 3,000 lat przed Chrystusem, znajdujemy pierwsze historyczne wzmianki o leczeniu mięsieniem. Następnie w hinduskiej księdze mądrości „Vedas“, która pochodzi z 1,800 roku przed Chrystusem, mamy już dokładne wskazówki, jak należy wykonywać mięsienie lecznicze. Z biegiem lat, znajomość stosowania mięsienia leczniczego rozchodzi się coraz dalej i szerzej i, wraz z innemi naukami, rozkwita w Egipcie, a szczególnie w starożytnej Grecji. Mieszkańcy ówczesnej Hellady, zamiłowani we wszelkich ćwiczeniach ciała, podnieśli kulturę jego bardzo wysoko. Wybitną rolę w codziennej higjenie odgrywała gimnastyka, kąpiel i mięsienie. Grecy wiedzieli, że mięsienie pielęgnuje skórę, która tak ważną rolę odgrywa w życiu ustroju (jak potwierdzają nasze dzisiejsze doświadczenia), wzmacnia mięśnie przed igrzyskami i pozwala im szybciej odpocząć i przywrócić ich sprawność po zmęczeniu. Nic dziwnego, że istniejące podówczas gimnazja posiadały całe zastępy łaziebników i masażystów, którzy, bądź w łaźniach, bądź w wymienionych instytutach wychowania fizycznego, wykonywali odpowiednie zabiegi. Z tych też czasów pozostała nam nawet terminologja klasycznych chwytów masażu, którą miał ustalić G a l e n u s.

Wraz z kulturą grecką, znajomość i zamiłowanie do mięsienia przejęli Rzymianie. Wojowniczy ten naród, który prowadząc liczne wojny zaborcze, potrzebował tęgiego materjału ludzkiego, sprowadzał do siebie całe szeregi Greków, jako niewolników, lub najemników, którzy, masując wojowników, przysposabiali ich do trudów walki. Jak wiemy, igrzyska rzymskie, urządzane z coraz większym przepychem, potrzebowały atletów i zapaśników, którzy również zatrudniali przy swoich ćwiczeniach licznych masażystów. W tych warunach mięsienie kwitło i rozwijało się coraz więcej. Z upadkiem ducha wojowniczego Rzymian, mięsienie nie zostało usunięte. Kiedy jednak uprzednio służyło ono, jako środek ku zdobyciu siły i sprawności wojownika, teraz spełniało rolę zastępczej gimnastyki dla zniewieściałych obywateli. Nie mając ani chęci, ani hartu do wykonywania własnemi siłami cwiczeń gimnastycznych, chcieli patrycjusze rzymscy przynajmniej w ten sposób ożywić swe rozleniwione tkanki i zapobiec zupełnemu osłabieniu i zniewieściałości. Wielu z nich, chcąc połączyć pożyteczne z przyjemnem, kazało się masować nie łaziebnikom i masażystom, ale pięknym niewolnicom, które wykonywały masaż pod postacią namaszczań wonnemi olejkami.

W wiekach średnich, wśród powolnego zaniku dawnej kultury, podupada także i medycyna, a z nią i mięsienie lecznicze. Dopiero w nowszych czasach następuje reakcja. Idzie ona tym razem z północy, a mianowicie u Szwedów budzi mięsienie lecznicze P e r H e n r i k L i n g, który zaczyna je nanowo stosować około 1,800 roku naszej ery. Zakłada on w Sztokholmie centralny instytut gimnastyczny, z którego hasła do stosowania mięsienia i gimnastyki leczniczej rozlegają się coraz mocniejszem echem. Drugim wybitnym pionerem tego kierunku staje się M e z g e r z Amsterdamu. Różnica między nimi polega na tem, że L i n g, a następnie jego uczniowie, przenoszą nad mięsienie—gimnastykę, znaną stąd, jako gimnastyka szwedzka, kiedy przeciwnie M e z g e r całą uwagę skupia na mięsieniu leczniczem. Z uczniów jego znane jest nazwisko Z a n d e r a, który chcąc dopomóc mięsieniu ręcznemu, obmyślił cały szereg przyrządów, znanych pod nazwą „zanderowskich“.

Nie spełniły one nadziei twórcy, gdyż żadna maszyna nie jest w stanie zastąpić czującej ręki

ludzkiej i dziś szereg lekarzy zupełnie je odrzuca. Z północnych krajów przedostało się mięsienie do Angli, gdzie poraz pierwszy badano teoretycznie i laboratoryjnie wpływ jego na części i całość ustroju. Poprzez Francję i Niemcy rozszerzają się wznowione zasady mięsienia leczniczego po całej Europie docierając i do nas.

Jakkolwiek medycyna oficjalna późno zainteresowała się u nas tym sposobem leczniczym, znany on był od niepamiętnych czasów w lecznictwie naszego ludu, który jeszcze dziś w wielu cierpieniach domaga się od lekarzy piekącego płynu, lub maści do smarowania. To „smarowanie" nie jest wszak niczem innem, tylko mięsieniem, wykonywanem pod przymusem wtarcia środka leczniczego. Ten płynący z codziennego doświadczenia odruch, jakkolwiek posiada już uzasadnienie w medycynie współczesnej, słabe jednak ma dotąd odbicie w praktyce codziennego życia. Na Zachodzie mięsienie cenione jest wysoko i stosuje się je chętnie w wielu schorzeniach chirurgicznych, wewnętrznych, nerwowych, zabiegach kosmetycznych i t. p. U nas ciągle jczcze „łacińska kuchnia" ze swemi receptami usiłuje trzymać je w cieniu. A przecież zapotrzebowanie mięsienia powinno u nas rosnąć. Z chwilą rozwoju sportów, w którymkolwiek kierunku one idą, miesienie staje się podporą zawodników. Kształtuje ono i rozwija gibkość ich mięśni, reguluje krążenie soków, dopomagając do odświeżenia ich nowemi produktami, w miejsce zużytych, które zatruwają zmęczony ustrój. Któż nie sprawdził tego na sobie, kiedy zmęczony poddał się po kąpieli w łaźni mięsieniu?

Nic więc dziwnego, że tam gdzie sport zapuścił już głębiej korzenie, każdy klub sportowy posiada oprócz własnych trenerów, także własnych masażystów. Kto zna walki bokserskie, lub francuskie, ten nie może wyobrazić sobie atlety, który nie poddawałby się systematycznemu mięsieniu. A kluby pływackie, hokejowe, piłki nożnej i t. d., czy nie czynią tego samego?

Przygotowanie zawodników nie polega jedynie na dobraniu najlepszych jednostek i trenowaniu ich w danej gałęzi sportu. Często nie ci najlepsi, ale właśnie ci odrzuceni mogą znacznie podnieść swą wartość i zdolność sportową, o ile zastosuje się u nich odpowiednie ćwiczenia i umiejętne mięsienie. Teraz, kiedy drużyny nasze tak często biorą udział w zawodach zagranicznych, należy zwrócić uwagę, że zwycięstwa zawdzięczamy zwykle nie systematycznej pracy przygotowawczej, ale uzdolnieniom wrodzonym. Może nam to dać od czasu do czasu niespodziane zwycięstwo, ale pewności co do niezawodności poszczególnych zawodników mieć nigdy nie możemy.

Zrozumieli tę potrzebę przygotowania dłuższego Niemcy, którzy już obecnie zgromadzili swych „Olimpijczyków" w jednym obozie i tam nad nimi i z nimi pracują. Oprócz jednak pedagogów-trenerów i lekarzy-sportowców, mają tam oni najbieglejszych masażystów, którzy z pewnością odegrają niemałą rolę w tej pracy przygotowawczej.

Z drugiej strony, czyż dzisiejsze dążenie kobiet do smukłych i szczupłych sylwetek, które są reakcją przeciw wczorajszemu smakowi. rozmiłowanemu w kształtach rubensowskich, nie powinno się opierać na skojarzeniu higieny życia codziennego, sportu i mięsienia leczniczego? Jeżeli staniemy na stanowisku, że dążenie rodu ludzkiego do estetycznego otoczenia i samoupiększenia, pojętego zdrowo, jest zupełnie naturalne, to musimy stwierdzić, że drogi obierane przez całe zastępy dzisiejszych kobiet nie prowadzą do celu. Pod wpływem szeroko stosowanych, jednostronnie działających, drastycznych środków przeczyszczających, lub bezkrytycznej głodówki, powstają nowe schorzenia przewodu pokarmowego i serca. Skóra się marszczy, pozbawiona zbyt gwałtownie swej tłuszczowej podściółki, czerwień warg blednie, a rezultatem tego — ucieczka do „pokrywających" pudrów i barwiczek.

Trzeba pamiętać. że ustrój jest mechanizmem cudownie złożonym i ryzykowne doświadczanie go w ten sposób odbija się na całości w niezawsze pożądanym kierunku. Natomiast stosowane w tych wypadkach umiejętnie, pod kontrolą lekarską, mięsienie lecznicze, w połączeniu z innemi środkami, nie naraża ustroju na szkodę i prowadzi prostą, naturalną drogą do celu. Nadmienić tu jednak muszę, że mięsienia trzeba się nauczyć. Nie każdy, kto chce to uczynić, lub bierze wynagrodzenie za mięsienie, umie je wykonywać. Te brutalne, bolesne lub też niesforne i bezładne ruchy, które czasem można spostrzegać podczas stosowania mięsienia, nietylko nie prowadzą do celu, ale obniżają i dyskredytują odnośne zabiegi w oczach nieorjentującej się szerokiej publiczności. Dlatego. by uniknąć zawodów, należy zasięgać rad u właściwych źródeł, a nie zadawalać się podsuwaną, tanią tandetą.

Nie chcąc narazić się na zarzut zaślepienia i przeceniania mocy i wyników, osiąganych mięsieniem, wymienię kilka przypadków z lecznictwa, które wszyscy znamy, ale nie orjentujemy się, że czynnikiem tu działającym jest właśnie mięsienie lecznicze.

Przypatrzmy się przypadkowym uszkodzeniom kości: np. wszelkiego rodzaju stłuczenia, często przez szereg dni uniemożliwiające branie udziału w ćwiczeniach sportowych, lub wogóle chodzenie, mijają nieraz szybko po zastosowaniu zaledwie kilku posiedzeń mięsienia. Następnie, jak wiadomo, nie wszystkie złamania wymagają opatrunków gipsowych. O ile możności, powinno się te uszkodzenia leczyć w szynach do zdejmowania i stosować przez cały ciąg leczenia mięsienie. To ostatnie przyśpiesza nadzwyczajnie zrost kości, skracając niejednokrotnie o $^1/_3$ czas gojenia. Jeśli sobie uprzytomnimy, jak trudno rozruszać i doprowadzić do dawnej sprawności, szczególnie u osób starszych, stawy, które przez kilka tygodni tkwiły w opatrunku gipsowym, założonym wskutek złamania przylegającej kości, to zrozumiemy, że leczenie powyższe, w którem czynnikiem działającym jest mięsienie, przyśpiesza bardzo wybitnie powrót kończyny do równowagi.

Któż nie znał i nie spostrzegał skrzywień kręgosłupa, szpetnych garbów, które powstając często na tle krzywicy, zatruwają życie nietylko jednostce, ale i jej rodzinie? A przecież schorzenia te, do których można zaliczyć i t. zw. szkolne skrzywienia kręgosłupa, można usunąć, a przynajmniej poprawić, jeśli w porze właściwej zacznie się leczenie. Również i skrzywienia i zniekształce-

nia kończyn, powstające na tle krzywicy, tak przykre szczególnie dla kobiet, można opanować mięsieniem, wspomaganem przez inne, równocześnie stosowane, środki lecznicze.

Bardzo skutecznem okazało się mięsienie w leczeniu urazów i schorzeń stawów. Przed rozpoczęciem jednak tego leczenia należy się upewnić, czy cierpienie to nadaje się do mięsienia. W każdym razie ostre zapalenie i gruźlicę należy bezwarunkowo z tego leczenia wyłączyć.

Znane są świetne wyniki, jakie daje mięsienie ścięgien, pochewek ścięgnistych, lub mięśni. Ileż ulgi doznaje się prawie natychmiast w schorzeniach nerwów obwodowych! Tak częsty w czasie wojny i po niej nerwoból, jak rwa kulszowa (Ischias), poddaje się znakomicie leczeniu mięsieniem. Dla wielu w bólach głowy, migrenach, było ono jedynym skutecznie działającym środkiem. Stosowanie mięsienia, wspomagane elektrycznością, w stanach po porażeniach rdzenia u dzieci jest powszechnie znane i stosowane.

Któż z chorych, cierpiących na przewlekłe zaparcia, nie chwalił wyników, osiągniętych w tych uporczywych i długotrwałych przypadkach, za pomocą mięsienia leczniczego?

Jest to zaledwie część wskazań do leczenia zapomocą mięsienia, ale i z tego skrótu łatwo zdać sobie sprawę, ile można zdziałać tem naturalnem leczeniem, bez uciekania się do zatruwania ustroju coraz innemi środkami farmaceutycznemi.

Na zakończenie chciałbym jeszcze raz z całym naciskiem powtórzyć:

Ażeby mięsienie było skutecznem, musi być zalecone przez lekarza, który jedynie może postawić wskazania do jego stosowania.

Mięsienie musi być wykonywane „czującą“ ręką wykwalifikowanego masażysty lub masażystki i żadne maszyny go nie zastąpią.

Nie wolno, pod grozą czasem tragicznych skutków, poddawać się masowaniu na własną odpowiedzialność.

Dr. Jan Zaorski.
dyr. szkoły masażu leczniczego.



PIEGI

Piękna cera jest podstawowym warunkiem urody kobiecej. Nie możemy uważać za piękną osoby, która przy klasycznych nawet rysach i harmonijnych kształtach ma twarz bladą, z żółtawym odcieniem, pełną krost, plam, piegów lub zmarszczek, a odwrotnie, osoba o nieregularnych rysach może nieraz uchodzić za piękną, gdy ma świeżą, gładką skórę z ładnem zabarwieniem.

Największą plagą pory letniej są piegi, wywołane działaniem zmiennej pogody i słońca na wydelikaconą przez zimę cerę. Na bardzo delikatnej skórze wiosną i latem występują brunatno - rdzawe plamki, powstające wskutek odkładania się barwnika, znajdującego się we krwi.

Specjalnie piegi napastują cery blondynek i kobiet o włosach rudawych, lecz brunetki i szatynki również nie są wolne od tych defektów.

Dlaczego właśnie tego rodzaju cery, a nie inne, są bardziej skłonne do wytwarzania się piegów, jest rzeczą jeszcze niewyjaśnioną. Prawdopodobnie skóra ich zawiera mniej barwnika ochronnego i łatwiej poddaje się ujemnemu działaniu słońca.

Miejscem ulubionem pojawiania się piegów są przedewszystkiem policzki, czoło i nos. Niekiedy także na piersiach i rękach, oraz na całym tułowiu, występują piegi w postaci drobniutkich plamek, wielkości ukłucia szpilki, czasem dochodzą one jednak do wielkości ziarnka grochu. Piegi są najbardziej rozpowszechnioną skazą urody kobiecej w sezonie wiosennym i letnim.

Jak należałoby leczyć piegi? — Jest to przeto obecnie najbardziej aktualne pytanie.

Niestety, pomimo najstaranniejszego leczenia, piegi zupełnie usunąć się nie dadzą i tylko w wyjątkowych wypadkach znikają nazawsze. Dlatego też należy przedewszystkiem uchronić się od wytwarzania się piegów.

Piegi, jak już wspomniałam, wytwarzają się przez działanie promieni słonecznych na naskórek. Należałoby więc unikać działania słońca na twarz, przez noszenie parasolek, kapeluszy z większem rondem, używać pewnych kolorów, jak: biały, czerwony, bronzowy i niebieski. Woalki, ongiś tak modne, oddawały pod tym względem nieocenione usługi. Niestety, obecnie włożenie woalki wywołałoby ogólną sensację w świecie mody, wobec czego wielką pomoc w tym kierunku mogą oddać tak modne obecnie szale, tylko należałoby je nosić w odpowiednich barwach. Bardzo dobre usługi oddają również czapeczki lub ażurowe kapelusiki, a także noszone przy szyi kołnierzyki w tych kolorach.

Ze środków kosmetycznych, chroniących przed

wytworzeniem się piegów, bardzo dobre wyniki daje stosowanie maści perhydrolowych, które posiadają tę własność, że pochłaniają promienie ultrafioletowe, te, które najsilniej drażnią skórę. Gdy jednak, pomimo ochraniania, piegi już wystąpiły, wówczas stosujemy środki złuszczające. Trudność leczenia piegów polega na tem, że występują one zwykle na delikatnej skórze, a działając złuszczającemi środkami, możemy skórę zbytnio podrażnić. Opatentowane środki na piegi niezawsze odpowiadają swoim zadaniom i często wywołują nietylko podrażnienie skóry, lecz niszczą cerę i powodują powstawanie zmarszczek. Nigdy głośno reklamowane środki kosmetyczne nie są pewne, gdyż nie są obliczone na długie użycie i działają tylko przemijająco. Nikt bowiem potem nie jest w stanie szukać i dochodzić praw i odszkodowań za zniszczenie cery. Niestety, takiego prawa dotychczas u nas niema.

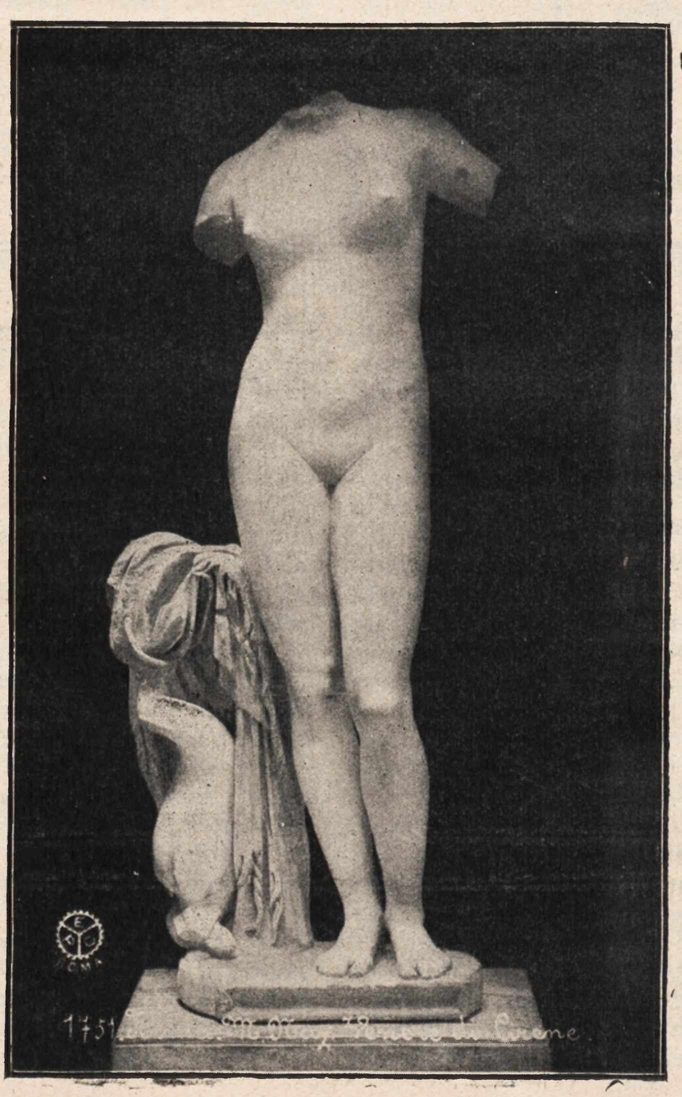
Piegi na plecach i piersiach są o wiele łatwiejsze do leczenia, niż piegi na twarzy, gdyż możemy stosować maści silnie złuszczające bez obawy zadrażnienia skóry (która na plecach i piersiach jest o wiele mniej wrażliwa, niż na twarzy).

Silne środki złuszczające muszą zawierać rozmaite metale żrące, należy je przeto stosować bardzo ostrożnie, jedynie za poradą i wskazówkami lekarza specjalisty, z tem zastrzeżeniem, że po jakimś czasie piegi zapewne nanowo wystąpią.

Jednym z najnowszych sposobów leczenia piegów jest lampa kwarcowa, która zastępuje promienie górskiego słońca. Jest to bardzo ciekawy fakt, że lampa kwarcowa, dająca słoneczne światło, niszczy piegi, podczas gdy słońce je właśnie wywołuje. Niemniej jednak liczne doświadczenia stwierdziły wielokrotnie ten zadziwiający objaw i, co najważniejsze, to że często powtarzane naświetlanie, umiejętnie wykonywane, usuwa tę wadę na dłuższy przeciąg czasu.

Dr. J. Świtalska.

PIĘKNOŚĆ A WYCHOWANIE FIZYCZNE



Ogromne zajęcie się kulturą ciała i dbałość o jego harmonijny rozwój wywołały w starożytnej Grecji prawdziwy kult piękna. Świadczą o tem między innemi tak zachowane z owych czasów posągi, które przecież musiały być kopjowane z żywych ludzi, jak i uwielbienie Greków dla zwycięsców zawodów olimpijskich. Nawet mężowie zasłużeni, jak np. Alcybiades, dużą część swej popularności wśród ludu zawdzięczali piękności fizycznej.

Wieki średnie, w przeciwieństwie do czasów starożytnych, zamiast fizycznego umiłowania piękna, doprowadzającego czasem aż do samouwielbienia, wniosły wrogi stosunek człowieka do ciała. Uważano wówczas że ta nędzna ziemska powłoka przeszkadza tylko duszy nieśmiertelnej w uzyskaniu królestwa niebieskiego. Ciało bowiem sprowadzało nawet najcnotliwsze dusze na bezdroża grzechu i oddalało je od wrót wiecznej szczęśliwości.

Średniowieczni asceci starali się przeto zgnębić i sponiewierać ciało. Przyoblekli je we włosiennicę, biczowali, drapali do krwi, umartwiali postami, wystawiali na męki celibatu.

I znów minęły stulecia. Jak zły sen uleciały w daleką przeszłość ciemne czasy średniowiecza. Poprzez barjerę wieków przemówili do nas napowrót starożytni. Nastąpiło odrodzenie sztuk, nauk, aż wreszcie przyszła kolej i na renesans fizyczny. I oto w. XX jest świadkiem szalonego rozwoju sportów, zdobywających liczne rzesze zwolenników i miłośników na wszystkich kontynentach. Ciało ludzkie, gnębione w czasie straszliwych mroków średniowiecza, nabrało rumieńców życia: wskrzesły greckie olimpjady, pojawili się znów wielbieni przez całą ludzkość laureaci sportowi.



Gra w siatkówkę

W obyczajach ludzkich nastąpił zasadniczy przełom. Podczas gdy dawniej ideałem był tylko człowiek uduchowiony, a pełen pogardy dla rzeczy ziemskich, to dziś więcej znacznie dba się o zachowanie równowagi między rozwojem ciała i ducha: Finlandja uchwaliła jeszcze za życia postawić pomnik najsłynniejszemu swemu biegaczowi Nurmiemu, na match bokserski między Dempseyem a Tunneyem przybyli specjalnym pociągiem z Waszyngtonu członkowie kongresu i rządu amerykańskiego. Sport przestaje być modną rozrywką, a zaczyna odgrywać coraz poważniejszą rolę w życiu ludzkości.

Dla kobiety sport posiada jeszcze większe znaczenie niż dla mężczyzny, daje jej bowiem tak upragnione piękno fizyczne. Zamiast anemicznej, słabej istoty pod wpływem sportów rodzi się nowy typ kobiety zdrowej i krzepkiej, śmiało i radośnie usposobionej do życia.

Już dzisiaj zrozumiały to przedewszystkiem sławne artystki, których zawód sam wymaga jaknajdłuższego zachowania młodości i piękności i zamieniły swe garderoby na prawdziwe sale gimnastyczne, gdzie stolik z najniezbędniejszemi kosmetykami zajmuje tylko skromny kącik. Natomiast prowadzą one higieniczny tryb życia, racjonalny sposób odżywiania, a nawet codzienne zabiegi tualetowe odbywają ściśle według wskazówek swych lekarzy, czuwających stale nad zdrowiem i pięknym wyglądem swych pacjentek.

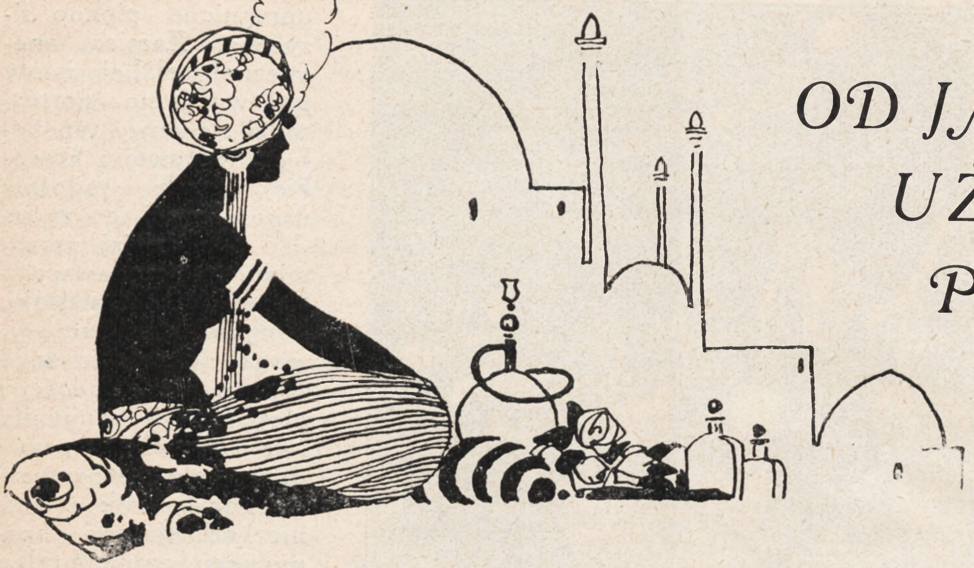
Oczywiście wpływ wiekowych tradycyj domowego życia, które odebrało kobiecie ruchliwość i rozmaite śmieszne, a przestarzałe konwenanse stanowią poważne przeszkody w jej fizycznym rozwoju. Zdrowy instynkt zaczyna przeważać wreszcie i wprowadza równowagę między rozwojem fizycznym kobiety a jej nadmiernie wybujałą uczuciowością.

Tężyzna fizyczna naszego narodu zależy w dużej mierze od zdrowia matek polskich. Jeśli będzie ono należycie pielęgnowane, to pokolenia młodych Polaków będą pod względem fizycznym odpowiadały tym wymaganiom, jakie im stawia Państwo.

Dbałość o wychowanie fizyczne daje kobiecie naturalną piękność, a narodowi polskiemu gwarancję jego siły fizycznej.

Mieczysław Fularski





OD JAK DAWNA UŻYWAMY PERFUM

W naturze ludzkiej leży dążenie do piękna i przyjemnych wrażeń temu zawdzięczamy rozwój sztuki.

Przez zadowolenie różnych zmysłów powstają różne gałęzie sztuki. Chęć zadowolenia oka i ucha rozwinęła się w plastykę i muzykę, a dążenie do pobudzenia powonienia stworzyło perfumy i rozległą gałąź przemysłu — perfumerję, której zawdzięczamy, że wszystkie miłe zapachy, jakiemi nas natura obdarza, możemy sztucznie urozmaicać i nowe zapachy wytwarzać.

Umiejętność przygotowywania zapachów jest tak starodawna, że spotykamy ją już u ludów o bardzo początkowej kulturze, a zwłaszcza narody Wschodu były mistrzami w przyrządzaniu przeróżnych wonności.

Pierwotne perfumy dawał pachnący kwiat i daje je jeszcze po dziś dzień; wiązanka lawendy, którą kładziemy do komody z bielizną, była używana już przez współczesnych Arystotelesa.

Również niezmiernie dawny był zwyczaj używania żywicy, dostarczającej woni trwalszej od różnych zapachów kwiatowych. Starożytni Egipcjanie używali jej w ogromnych ilościach do balsamowania mumij, a umiejętność ich w preparowaniu zwłok daje niezbity dowód, jak doskoanle umieli zastosować wszelkie jej właściwości. Żydzi (jak też dzisiaj i katolicy) używali pachnącej żywicy, jako kadzidła, w czasie religijnych obrządków.

Dzięki wysokiej kulturze starożytnej Grecji, wielka ilość wonności, olejków i maści, czyli perfumerja i kosmetyka, jak my je dziś nazywamy, znane już były starożytnym Grekom. Zamiłowanie do pachnideł posuwali tak daleko, że weszło w modę u elegantów używanie innych maści do włosów, innych do karku it.d., aż Solon, wydał prawo, zabraniające Ateńczykom kupowania olejków i maści pachnących (prawo to nie dotyczyło kobiet).

Rzymianie, którzy we wszelkich sztukach pięknych byli uczniami Greków, posunęli zbytek w użyciu wonności znacznie dalej. W starożytnym Rzymie istniał bardzo liczny cech perfumiarzy, zwanych „Unguentarii"; ponoś ci wyrabiacze maści wonnych zamieszkiwali całą ulicę na Capui. Pewien znamienity Rzymianin kazał się trzy razy dziennie namaszczać wonnemi, kosztownemi, olejkami; zamykał je w specjalnych, złotych naczyniach, artystycznej roboty, zwanych „Nartheciae" i sam je zabierał z sobą, udając się do łaźni. Podobno Neron, podczas uroczystego pogrzebu swej żony Poppei spalił więcej kadzideł, aniżeli Arabia, będąca wówczas głównym dostawcą perfumeryj przez cały rok dostarczyć ich mogła. Tak daleko szedł zbytek pod tym względem, że w czasie igrzysk cyrkowych powietrze w odkrytym amfiteatrze było przesycone zapachami, które się rozchodziły z ustawionych wokoło kadzielnic.

Starożytna perfumerja i kosmetyka, stosowana i rozwijana przez Greków i Rzymian, jest także ze względu na dzisiejszą perfumerję—jako jej pierwsza podstawa—tak bardzo interesująca, że chcemy ją nieco dokładniej omówić.

Właściwą kolebką perfumeryj i kosmetyki jest starożytny Egipt, który też przez długie wieki był głównym dostawcą Greków i Rzymian. Egipcjanie wyrabiali szminki w przeróżnych gatunkach, przedewszystkiem z węgla i z „cerussa", dalej tłuste pomady, oraz farbę do włosów z galasówek. Przemysł ten kwitnął głównie w Tebach i Memfisie, a specjalistami w wyrobie perfum i kosmetyków byli ówcześni kapłani. Używano też w dużych ilościach balsamów różnych gatunków, jak: benzoes, myrrha, kadzidło. Dalsza zasługa w rozwoju kosmetyki przypada Żydom, oraz Fenicjanom, którzy wykazali dużo zręczności i pomysłowości w wytworze środków kosmetycznych. U Hebrajczyków wśród aromatów znajdujemy pachnące żywice, balsamy, myrrhę, aloes, laudanum, benzoes i t. p., dalej drzewo sandałowe, cynamon i muszkat. Ze środków do farbowania włosów spotykamy hennę, galasówki, tłuste pomady i wonne olejki do namaszczania ciała, oraz szminki z cynobrem, węglem, cerussą i inne. To też w Grecji, a specjalnie w Rzymie, w okresie największego zapotrzebowania perfumeryj, spotykamy dużą ilość kosmetyków i wonności pochodzenia egipskiego i hebrajskiego, lecz znacznie już udoskonalonych i wyrafinowanych, przystosowanych do rozpustnego życia „złotej Romy".

Jako farby do włosów były używane już nietylko henna i galasówki, lecz różne związki ołowiu. Jaśnienie włosów było w starożytnym Rzymie bardzo rozpowszechnione, a główne środki w tym celu— to rumbarbarum, oraz mieszanina popiołu bukowego drzewa z łojem koźlim, którego pod nazwą „Spuma Batava", lub niemieckiego mydła używano także i do namaszczania.

Duże było bogactwo przeróżnych maści; w pierwszym rzędzie stoi sławny „Oesipus", otrzymywany z tłuszczu wełny, dalej idą tłuste pomady z łoju, z sadła wieprzowego, z oliwek, oraz pasty z krochmalu, z fasoli i z pszenicy, wreszcie z mleka (pomada Poppei), służące do pielęgnacji twarzy.

Suche i świeże kwiaty, jako pachnidła, korzenie fiołkowe, vetiver, cynamon i tem podobne aromaty, zaprawiane pachnącem winem, odpowiadające dzisiejszym ekstraktom, kompletują arsenał starożytnego, pięknego, lub tylko próżnego, eleganta.

Środki odwłosienia były również często stosowane. Interesującym jest fakt, że starożytni Rzymianie bardzo dbali także o całość swych zębów, które starali się utrzymywać w dobrym stanie przez żucie myrrhy, kopru i t. p., a nawet sztuczne zęby były im znane.

Z napływem dzikich hord, podczas wędrówki narodów, wraz z wysoką kulturą obyczajów i wyrafinowanego życia i używanie wonności zanikło prawie w Europie. Nie zanikło jednak na Wschodzie, o czem świadczy przykazanie Mahometa, który obiecuje swym wyznawcom w raju posiadanie czarnookich „hurysek", o ciele z najczystszego piżma.

Arabowie, starożytni mistrze w chemji, którzy już pod koniec istnienia państwa rzymskiego zwycięsko konkurowali z pierwotnymi dostawcami wonności, Egipcjanami i Żydami, założyli podstawy nowoczesnej kosmetyki. Europejczycy zetknęli się ze wschodem dopiero podczas Wypraw Krzyżowych i wówczas zapoznali się z rożnemi wonnościami.

Wiek XVI, wiek Odrodzenia, jest również epoką rozkwitu perfumeryj i kosmetyki, zwłaszcza we Francji i Włoszech.

Genueńczycy i Florentyjczycy prowadzili kwitnący handel pachnidłami i urozmaicili różnorodność zapachów. Wenecjanki używały niezmiernie dużo kosmetyków, a zwłaszcza włosy, z natury czarne, zamieniały na blond, używając w tym celu ałunu, kamienia winnego, popiołu z drzewa bukowego, krokusu i t. p. środków, poczem wystawiały włosy na działanie słońca i w ten sposób otrzymywały ów cudny ton tycjanowski, który mistrze, malarze owej epoki, unieśmiertelnili.

Z Włoch przemysł ten został wprowadzony do Francji, zrazu przez młodzież, kształcącą się we Włoszech i rozpowszechnił się tam niezmiernie szybko; słynnym był perfumiarz dworu i uprzywilejowany fabrykant trucizn królowej Katarzyny Medici, René de Florentin. Do najwyższego rozwoju doszła perfumerja we Francji za panowania Ludwika XV-go, w epoce tak słusznie nazwanej „siècle de la femme" (stulecie kobiety). Od owej pory, aż do obecnych czasów jest Francja stałą przodowniczką w produkcji perfumeryj i kosmetyków; stanowisko to zawdzięcza ona także ciepłemu klimatowi południowej Francji, która po dziś dzień zaopatruje cały świat w swe roślinne produkty, jak zręczności swych hodowców kwiatów i perfumiarzy.

Dzięki wynalazkowi syntetycznego źródła zapachów, oraz udanym próbom jednoczenia naturalnych woni, perfumerja weszła na nowe tory i zawdzięcza swój potężny rozwój w ostatnich czasach chemji organicznej. Sztuczne zapachy jednak, mimo swej różnorodności i oryginalności, nie są w stanie zastąpić w zupełności zapachów naturalnych i przeważnie nadal o nie się opierają.

Aleksander Godet, mag. farm.



Rena. Hallo — hallo, kto mówi?
Jasia. Twoja „wsiowa" przyjaciółka we własnej osobie.
Rena. Co za radość! Kiedy przyjechałaś?
Jasia. Przed godziną. I, jak widzisz, zgłaszam się natychmiast.
Rena. Cóż to się stało, że w pięknym miesiącu maju porzuciłaś swe wonne parki i sady dla zakurzonej stolicy?
Jasia. Powiem Ci prawdę: po ślubie mej jedynaczki ogarnęła mię melancholja. Myśl, że jestem już stara...
Rena. Co? stara? Ależ słowo to wyszło już z użycia, któż chce w dzisiejszych czasach być starym?
Jasia. Bajesz, droga Reno. Pokażę Ci moje siwe sploty i zrozumiesz niestety, że dowcipkowałaś zbyt śmiało.
Rena. Sploty... siwe... To rzeczy dziś nieistniejące. Nie obcięłaś dotąd włosów?
Jasia. No wiesz? W moim wieku...
Rena. Widzę, że muszę rozmówić się z tobą na serjo. Powiedz, czy w twej powadze starości nie zarzuciłaś przypadkiem tenisa i jazdy konnej?
Jasia. Skądże? To przecież moje najmilsze rozrywki!
Rena. Uf! odetchnęłam. A więc tak źle jeszcze nie jest. Pamiętaj, że obiecuję przywrócić ci młodość, jeśli poddasz się mym rozkazom.
Jasia. Chętnie, czegóż tedy wymagasz, drogi Mefistofelesie?
Rena. Przedewszystkiem obcinasz włosy, potem zajmiemy się przywróceniem ich pięknego koloru.
Jasia. No... dobrze. Cóż dalej?
Rena. Udamy się do lekarza - specjalisty, by obejrzał twą cerę i ręce.
Jasia. Zgadzam się i na to.
Rena. Zastanowimy się, czy żyjesz ściśle wedle ostatnich wymogów higjeny nowoczesnej.

Jasia. Doskonale.
Rena. Skontrolujemy wagę...
Jasia. A to w jakim celu?
Rena. Jeśli zbyt wiele będzie tych kłopotliwych kilogramów, nie wyrzekając się smacznych kąsków, ułożymy sobie dietę na podstawie kaloryj.
Jasia. Kalorje? Cóż to takiego? Skąd Ty wiesz o tem wszystkiem?
Rena. Czytam, moja kochana. Kobieta doby obecnej powinna świadomie dążyć do utrzymania młodości i piękności. Pożyczę Ci „Kulturę Ciała"...
Jasia. Co to takiego?
Rena. Jest to nowy miesięcznik, którego celem jest stać się przewodnikiem i doradcą kobiet w ich drodze ku zdrowiu i pięknu.
Jasia. Czy znajdę tam odpowiednie wskazówki?
Rena. Wszystkie, jakie Ci będą potrzebne. Fachowe pióra lekarskie wskażą Ci, jak żyć racjonalnie, by uniknąć starości i tej oto melancholji, która cię właśnie dręczy.
Jasia. Ach, mój Boże! Powiedział ktoś, że starość nie dlatego jest smutna, że człowiek się starzeje, lecz dlatego, że zostaje młodym.
Rena. Święta prawda. Wewnętrzna młodość nie znika, a tę zewnętrzną, jak łatwo jest zachować, skoro się zna sposoby.
Jasia. Pocieszyłaś mię, Renuś. Czuję, że wraca mi ochota do życia i szczęścia.
Rena. Kiedyż przyjdziesz na dłuższą pogawędkę?
Jasia. Po obiedzie. Będziemy mówić o przeszłości, o tych pięknych czasach, gdyśmy były młode.
Rena. Nie, pogadamy o przyszłości, o czasach, gdy będziemy jeszcze piękne i młode, mając lat 50.
Jasia. Nie żartuj!
Rena. Mówię zupełnie serjo. Cóż to za sztuka być piękną, gdy się ma lat 20! Piękność kobiety 50-letniej jest dopiero prawdziwym artyzmem. Jest to coś, jak symfonja, w porównaniu z piosnką ludową.
Jasia. Ja już jednak wolę tę piosnkę lu...
Rena. Cyt, cyt, nie wymagajmy zbyt wiele. Natury z m i e n i ć nie można; można ją tylko p o p r a w i ć. Ale to jest dla kobiety bardzo wiele.
Jasia. Wierzę Ci, kochana i oddaję się pod Twe rozumne rozkazy.
Rena. Do zobaczenia tedy.
Jasia. Do zobaczenia.

„Mary"



DO SZANOWNYCH CZYTELNICZEK

Rozpoczynając wydawnictwo m i e s i ę c z n i k a „Kultura Ciała", pragniemy utrzymać stały jaknajżywszy kontakt między redakcją i piszącymi z jednej, a czytającemi z drugiej strony.

Otwieramy więc w tym celu dział odpowiedzi od redakcji i prosimy Sz. Czytelniczki o skierowywanie do nas pytań ze wszystkich dziedzin, które pismo nasze objąć zamierza, mianowicie:

1) Dział higjeny ogólnej, z uwzględnieniem specjalnie kobiecej,
2) „ wychowania fizycznego,
3) „ kosmetyki lekarskiej i środków kosmetycznych,
4) „ chorób skórnych,
5) „ światłolecznictwa,
6) „ chirurgji kosmetycznej,
7) „ masażu ogólnego i kosmetycznego,
8) „ zagadnień natury ogólnej,
9) „ rytmiki i tańców plastycznych,
10) „ estetyki kobiecej,
11) „ nowości.

W piśmie naszem chcemy poruszać i omawiać wszystkie te zagadnienia, jakie mogą odpowiadać potrzebom naszych Czytelniczek, prosimy je więc o podawanie nam tematów, które chciałyby znaleźć w „Kulturze Ciała".

Prosimy piszące o podawanie w swych listach dokładnych adresów, ponieważ na pytania identyczne będziemy dawać odpowiedzi ogólne; pewne zapytania natomiast, poufniejszej natury, które nie mogą być poruszane na łamach pisma, załatwiać będziemy w drodze prywatnych odpowiedzi listownych. Czytelniczki, które pragną otrzymać odpowiedź pod pseudonimem, zechcą również podać do wiadomości redakcji swoje nazwiska i adresy.

Ponieważ pismo nasze zamierza dawać bogaty materjał ilustracyjny, prosimy więc uprzejmie nasze Czytelniczki o nadsyłanie do redakcji zdjęć fotograficznych, przedstawiających kobietę nowoczesną w jej dążeniu do osiągnięcia pełni wdzięków, a więc przedewszystkiem pokazy gimnastyki i sportów, tańce plastyczne, sceny z plaży i t. p. Zdjęcia te winny być ostre i wykonane na papierze błyszczącym. Fotografje, z których redakcja nie będzie mogła skorzystać, zostaną Sz. Czytelniczkom zwrócone.

Chętnie przyjmiemy również współpracę wszystkich tych, bądź to lekarzy i higjenistów, bądź miłośników i znawców racjonalnego wychowania fizycznego, którzy zechcą skorzystać z łamów naszego pisma, by wraz z nami dążyć do osiągnięcia przyświecającego nam celu: podniesienia i utrwalenia zdrowia i piękności kobiety.

Redakcja.

REDAKCJA i ADMINISTRACJA „K U L T U R Y C I A Ł A" WARSZAWA, PLAC ZAMKOWY 99. TEL. Nr. 239-40.

CENA PRENUMERATY:		CENY OGŁOSZEŃ:
Miesięcznie	1.50	Cała strona (1/1) — 270 zł., 1/2 str. — 150 zł., 1/4 str. — 90 zł., 1/8 str. — 50 zł., 1/16 str. — 30 zł., 1/24 str. — 20 zł.
Kwartalnie	4.50	

Wydawca: TOW. WYDAWNICZE „BLUSZCZ". Redaktorka: DR. JULJA ŚWITALSKA.

Druk Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.